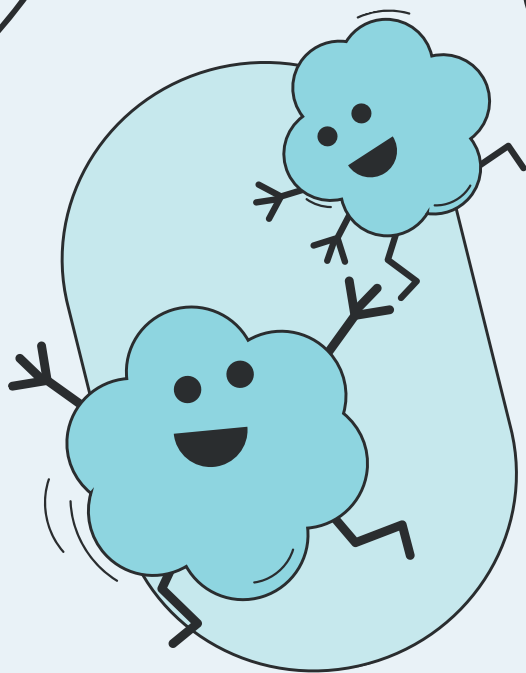


ГЛАВНОЕ- ОБЩАЙСЯ!



Советы по укреплению
психического здоровья
можно найти на сайте
peaasi.ee

Советы для хороших отношений:

- Когда хочешь высказать критику, остановись, подумай, и скажи что-нибудь хорошее
- Помоги кому-нибудь. Просто так, за «спасибо».
- Вежливость начинается с нас. В том числе на дороге. Я проявляю вежливость и уважение к другим участникам дорожного движения. Все возвращается бумерангом!
- Похвали коллегу. И спутника жизни. И друга. Своих маму и папу. И ребенка. И самого себя!
- Улыбайся! Вот некоторые идеи, которые точно достойны твоей улыбки: ты сам, спутник жизни, дети, друзья, коллеги, и даже совершенно посторонние.
- Поблагодари кого-то, кто помог тебе в жизни. Скажи ему это лично, по телефону или в письме.
- Отправь или оставь благодарность человеку, который выполняет «невидимую» работу: моет посуду, делает уборку, расставляет книги, чистит кофе-машину. Если этот человек – ты, напиши благодарность себе.
- Сознательно найди в критической/негативной ситуации при общении, три положительных момента. Это поможет поддерживать хорошие отношения.
- Подумай, как помочь тем, кто может чувствовать себя одиноким или отверженным на работе/в школе.

